ماذا يسبب نقص الحديد ؟

يعمل الحديد على نقل الاكسجين داخل الجسم ونقصه يسبب الشعور بالتعب والإعياء.

ما مقدار احتياجك من الحديد ؟

يقاس الإحتياج بوحدة المليغرام (مغ) وتقدر للاشخاص الأصحاء بـ

الجنس / الفئه العمريه	الاحتياج
الرضع (٤- ٦ شهور)	١ مغ / كيلو / اليوم
الرضع (٦-١٢ شهر)	١١ مغ / اليوم
الأطفال (١-٣ سنوات)	٧ مغ / اليوم
الأطفال (٤-٨ سنوات)	١٠ مغ / اليوم
الأنثى (٩ – ١٣ سنه)	٨ مغ / اليوم

ما مقدار احتياجك من الحديد ؟

الجنس / الفئه العمريه	الاحتياج
الأنثى (١٤-١٨ سنه)	١٥ مغ/ اليوم
الأنثى (١٩-٥٠ سنه)	١٨ ملغ/اليوم
الأنثى (١٩-٥٠ سنه)	الحامل : ٢٧ مغ / اليوم المرضع: ٩ مغ / اليوم
الذكر (٩-١٣ سنه)	٨ مغ / اليوم
الذكر (١٤-١٨ سنه)	١١ مغ/ اليوم
الذكر (١٩ سنه وأكبر)	٨ مغ/اليوم

نصائح وارشادات غذائية لزيادة الحديد في النظام الغذائي

- ✓ المصادر الحيوانية للحديد كاللحم والسمك والدجاج أفضل امتصاصاً من المصادر النباتية .
- ✓ اضافه الأغذية الغنية بنسبة فيتامين ج كالعصائر والفواكه الحمضيه , الشمام و الخضروات الورقيه الخضراء, والبطاطس لوجباتك الغذائية لزيادة امتصاص الحديد .
- ✓ إختيار الاغذيه المدعمة بالحديد كحبوب الافطار المدعمة , بعض الحبوب المدعمة قد تحتوي على ١٨ ملغ بالحصة الواحدة.
- ✓ التقليل من شرب القهوه والشاي خلال الوجبة الغذائية لانها تعمل على تقليل كفاءه امتصاص الجسم للحديد.



ماهي الأطعمة الموصى بها والتي تحتوي على الحديد ؟

الأطعمة	حجم الحصة
الأطعمة التي تحتوي على ٢ ملغ بالحد الأدنى للحصه الواحده	
اللحم	٣ اونصة
الربيان , المحار, الساردين	٣ اونصة
رقائق الافطار كامله القمح	¾ كوب
رقائق الافطار المدعمه بالحديد	¾ كوب
الشوفان المدعم	¾ كوب
البطاطس المخبوز مع القشره	١
البقوليات المجففه , العدس والفاصوليا المطبوخه	½ كوب
فول الصويا	½ كوب





ماهي الأطعمة الموصى بها والتي تحتوي على الحديد ؟

الأطعمة	حجم الحصة
الأطعمة التي تحتوي على ٢ ملغ بالحد الادنى للحصه الواحده	
التوفو	½ كوب
السبانخ	١ كوب
الخوخ المجفف (القراصيه)	٤ حبات
العدس	½ كوب
حليب الصويا	١ كوب
الحمص	½ كوب
الساردين	٣ اونصة





ماهي الأطعمة الموصى بها والتي تحتوي على الحديد ؟

الأطعمة	حجم الحصة
الأطعمة التي تحتوي على ١-٢ ملغ للحصه الواحده	
الدجاج	٣ اونصة
الكيل المطبوخ	١ كوب
المشمش المجفف	٧ حبات
الزبيب	٥ ملاعق طعام
الخبز كامل القمح	شريحه واحده
المكسرات : كاجو ، عين الجمل ، لوز ، فستق	١ اونصة
بيض	حبة

